GENTE in cucina

sommario

9

26

31

41

57

COM'È RICCA LA TAVOLA ESTIVA

Le insalate di riso sono il modo migliore per iniziare questo menu estivo. Poi le ricette a base di curcuma, di gamberi e di peperoni. Il dolce finale è con le deliziose tartellette.

INSALATE DI RISO

mettete nel piatto la fantasia

Alle pere e gorgonzola

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di riso Basmati * 3 pere * 200 g di gorgonzola piccante * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe rosa

Lessate il riso in acqua bollente salata. Scolatelo, allargatelo in un piatto, conditelo con un filo d'olio e fate raffreddare. Lavate le pere, privatele dei torsoli e tagliatele a dadini. Conditele in un'insalatiera con il succo del limone e un pizzico di sale. Unite il riso, ormai freddo, e mescolate. Aggiungete il gorgonzola sbriciolato, qualche grano di pepe rosa pestato nel mortaio, ancora un filo d'olio e rigirate delicatamente. Regolate se occorre di sale e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso a chicchi lunghi * 6 fichi * 1 manciata di spinacini novelli * 200 g di feta * 1 cucchiaio di bacche di goji * 2 cucchiai di aceto di mele * Olio extravergine d'oliva * Sale

Portate a bollore abbondante acqua salata, lessatevi il riso, scolatelo, stendetelo su un piatto, conditelo con un giro d'olio, l'aceto di mele e lasciate raffreddare. Riducete la feta a dadini. Lavate e asciugate gli spinacini e i fichi. Tagliate i fichi a spicchi e mescolateli delicatamente al riso freddo, insieme alla feta. Disponete gli spinacini nei piatti, condite con olio e sale, dividetevi l'insalata di riso, le bacche di goji e servite in tavola.

Con fichi e feta

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

Sono golose perché mescolano tanti ingredienti diversi, e adatte a una tavolata con gli amici, ai picnic estivi e persino sotto l'ombrellone

INSALATE DI RISO

Menta e cipollotti

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di riso Basmati * 2 scalogni * 2 peperoncini piccanti freschi * 1 lime * 1 mazzetto di prezzemolo * 1 rametto di menta * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lessate il riso in acqua bollente salata, scolatelo, trasferitelo su un piatto, conditelo con un filo d'olio, il succo del lime e lasciate raffreddare. Nel frattempo, fate appassire gli scalogni, mondati e affettati, in una padella con un filo d'olio. Pulite i peperoncini, tagliateli a pezzetti, uniteli agli scalogni, salate e fate saltare qualche istante. Versate l'intingolo sul riso e mescolate. Completate, appena prima di servire, con abbondante prezzemolo e qualche foglia di menta tritati.

Fave e piselli

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di riso Basmati * 150 g di fave sgranate * 150 g di piselli sgranati * 8 ravanelli * 200 g di pomodori datterini * 1 cipollotto * 8 carciofini sott'olio * 8 cetriolini sott'aceto * 1 ciuffo di aneto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scottate le fave in abbondante acqua salata, scolatele con un mestolo forato e, nella stessa acqua, lessate 5 minuti i piselli. Scolate anch'essi, versate il riso e portatelo a cottura. Scolatelo, conditelo in un piatto con un filo d'olio e fate raffreddare. Intanto, sbucciate le fave e mescolatele in una insalatiera con i piselli, i carciofini tagliati a spicchi, i cetriolini, il cipollotto pulito e tagliato a rondelle, i pomodori sciacquati e ridotti a pezzetti e i ravanelli, lavati e affettati finemente. Condite con olio, sale e pepe. Unite il riso nell'insalatiera, mescolate e servite con ciuffetti di aneto.

Esotica all'avocado

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso per insalate * 1 avocado * 200 g di mozzarella * 1 mazzetto di rucola * 1 ciuffo di basilico * 1 ciuffo di prezzemolo * 40 g di pinoli * ½ limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate il riso in acqua salata, scolatelo, versatelo su un piatto, condite con un filo d'olio e fate raffreddare. Tagliate la mozzarella a dadini e fateli asciugare su carta da cucina. Tostate i pinoli in una padella antiaderente. Dividete l'avocado a metà, privatelo del nocciolo, pelatelo, tagliatelo a dadini e spruzzateli con il succo del limone. Mescolateli in una insalatiera con olio, sale, pepe, i pinoli e qualche foglia di basilico e prezzemolo. Aggiungete la mozzarella e il riso, ormai freddo. Completate con la rucola, lavata e asciugata, basilico fresco e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso a chicchi lunghi * 200 g di straccetti di vitello * 2 uova * 120 g di piselli sgranati * 1 porro * 1 ciuffo di prezzemolo * Peperoncino in polvere * 1 limone * Olio di semi di arachidi * Sale

Portate a bollore in una pentola abbondante acqua salata, lessatevi i piselli 5 minuti, scolateli e cuocete nella stessa acqua il riso. Scolatelo, conditelo in un piatto con un filo d'olio e fate raffreddare. Mondate il porro e tagliatelo a rondelle. Fatele saltare in una padella ampia con poco olio. Aggiungete la carne, salate e rosolate 5 minuti. Unite i piselli, lasciate insaporire qualche istante e spegnete. Tenete da parte e, nella stessa padella (se occorre, con poco altro olio), versate le uova, sbattute con un pizzico di sale, e strapazzatele a fuoco vivo per 2-3 minuti. Lasciate raffreddare la carne e le uova, poi mescolatele al riso in una insalatiera. Aggiungete se necessario un filo d'olio, il succo del limone e completate a piacere con una presa di peperoncino e prezzemolo fresco.

Vitello e uova

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso a chicchi lunghi * 200 g di code di gamberi * 2 uova * 1 zucchina * 75 g di piselli sgranati * 1 cipollotto * 100 g di mais al naturale * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate il riso in acqua salata, unendo i piselli a 5 minuti dalla fine. Scolate, condite in un piatto con un filo d'olio, il succo del limone e fate raffreddare. Sgusciate i gamberi lasciando le codine attaccate, privateli del filo nero, lavateli e rosolateli 3-4 minuti in una padella con olio e sale. Teneteli da parte e, nella stessa padella, versate le uova, sbattute con un pizzico di sale, e cuocete una frittata sottile. Fatela scivolare su un tagliere, riducetela a strisce e fate raffreddare. Saltate 5 minuti nella padella la zucchina, lavata e tagliata a dadini. Unite il mais, salate, pepate e spegnete. Tagliate a pezzetti i gamberi, tranne 4 per decorare, e uniteli a riso e piselli insieme alla frittata e alle verdure saltate. Completate con i gamberi tenuti da parte interi, il cipollotto a rondelle e il prezzemolo.

Gamberi e mais

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Sedano e limone

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di riso per insalate * 1 cuore di sedano * 300 g di pomodorini ciliegia * 2 limoni * 1 cucchiaio di capperi sott'aceto * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate bene un limone, affettatelo, disponete le fette su una placca, conditele con olio e sale e passatele in forno a 200° per 15-20 minuti. Nel frattempo, lessate il riso in acqua bollente salata, scolatelo e conditelo in un piatto con un filo d'olio e il succo del limone rimasto. Fate raffreddare. Pulite il sedano e riducetelo a rondelle. Lavate i ciliegini e tagliateli a metà. Mescolate sedano e pomodorini in una insalatiera. Unite riso e fettine di limone (tutto ormai raffreddato), i capperi, un filo d'olio e rigirate delicatamente. Regolate se occorre di sale, pepate e servite.

Ai mirtilli rossi

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di riso per insalate * 1 cipollotto * 50 g di mirtilli rossi secchi * 30 g di pinoli * 1 gambo di sedano * 40 g di insalata lollo * ½ limone * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lessate il riso in acqua salata, scolatelo e conditelo in un piatto con un filo d'olio e il succo del limone. Fate raffreddare. Mettete i mirtilli ammollo in acqua tiepida 5 minuti. Tostate i pinoli in una padellina antiaderente. Mondate sedano e cipollotto, affettateli e mescolateli al riso in un'insalatiera. Unite i mirtilli, i pinoli e l'insalata lavata, asciugata e spezzettata. Condite con un filo d'olio, regolate di sale, rigirate delicatamente e servite in tavola.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso long & wild * 2 uova * 70 g di feta * 1 peperone giallo * 1 peperoncino piccante verde * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate il riso in acqua bollente salata. A parte, rassodate le uova, poi scolatele e sgusciatele. Scolate anche il riso, conditelo in un piatto con un filo d'olio e fate raffreddare. Mondate i peperoni e tagliateli a dadini. Pulite il peperoncino e riducetelo a filetti. Mescolate in una insalatiera i peperoni e il peperoncino con la feta sbriciolata, olio e pepe. Aggiungete il riso e mescolate. Regolate di sale e unite se occorre poco olio. Servite l'insalata di riso guarnita con le uova sode, divise a metà.

Soda e piccante

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso rosso * 50 g di miglio decorticato * 200 g di cavoletti di Bruxelles * 2 rape bianche * 2 cipollotti rossi * 50 g di noci pecan * 1 arancia * Aceto bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate i cavoletti e disponeteli su una placca, rivestita di carta da forno. Unite le rape, raschiate e tagliate a bastoncini, condite con olio, sale e pepe e infornate a 180° per 30 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Intanto, affettate i cipollotti e metteteli a bagno in una ciotolina coperti di aceto. Versate il miglio in 100 ml di acqua bollente salata, cuocete 2 minuti, spegnete, coprite e fate riposare 15-20 minuti. A parte, lessate il riso in acqua salata, scolatelo, conditelo in un piatto con un filo d'olio e fate raffreddare. Sbucciate l'arancia al vivo ricavando gli spicchi privati delle pellicine. Mescolateli in una insalatiera con il riso, il miglio sgranato, i cipollotti sgocciolati, le verdure arrostite e le noci spezzettate. Completate con un filo d'olio, sale, pepe e servite in tavola.

Cavoletti all'arancia

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

Con pollo e ananas

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di riso per insalate * 300 g di petto di pollo * 1 peperone rosso * 200 g di piselli sgranati * 1 spicchio di ananas * 1 mazzetto di erba cipollina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate il riso in acqua salata unendo i piselli negli ultimi 5 minuti. Scolate, condite riso e piselli in un piatto con un filo d'olio e lasciate raffreddare. Intanto, riducete il pollo a dadi e rosolateli in una padella con un filo d'olio. Unite il peperone, pulito e tagliato a tocchetti, salate, pepate e fate saltare 5 minuti. Spegnete e fate raffreddare. Private l'ananas di scorza e torsolo e riducetelo a pezzetti. Mescolateli con il riso, in una insalatiera. Unite pollo e verdure e completate con l'erba cipollina tagliuzzata.

CURCUMA
il tocco dorato che profuma d'Oriente

Curry di cavolfiore

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g di riso Basmati * 100 g di tofu * 1 cavolfiore * 1 cipolla * 200 ml di latte di cocco non zuccherato * 6 prugne secche snocciolate * 1 cucchiaino di curcuma * 1 cucchiaino di cumino in polvere * 1 cucchiaino di coriandolo in polvere * Peperoncino in polvere * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio di semi di arachidi * Sale

Mondate e riducete il cavolfiore in cimette. Fatele saltare in una padella con un filo d'olio e la curcuma per 10 minuti. Tenete da parte e, nella stessa padella, aggiungete poco altro olio e fatevi appassire la cipolla, spellata e tritata. Spolverizzate con cumino e coriandolo, peperoncino a piacere e riunite il cavolfiore e il tofu, tagliato a dadini. Salate e cuocete coperto a fuoco dolce per 5 minuti. Aggiungete le prugne, tagliate a pezzetti, e il latte di cocco. Portate a bollore cuocete per altri 5 minuti. Nel frattempo, sciacquate il riso in un colino, versatelo in un pentolino con 300 ml di acqua fredda salata, coprite e portate a bollore. Cuocete 10 minuti, spegnete e fate riposare, sempre coperto, altri 10 minuti. Servite il curry con il riso, decorando con ciuffi di prezzemolo.

Latte, miele e cannella

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 l di latte (a piacere, anche vegetale) * 50 g di curcuma * 4 cucchiaini di miele * 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva * Cannella in polvere

Portate a bollore 120 ml d'acqua in un pentolino, spegnete, unite la curcuma e mescolate fino a ottenere una pasta di consistenza sabbiosa. In un altro pentolino, scaldate il latte e stemperatevi 2 cucchiai di pasta di curcuma (quella che non usate subito si conserva un mese in frigo, in un barattolino). Unite olio e miele. Fate sobbollire fino a sfiorare il bollore, sempre mescolando. Servite spolverizzando a piacere di cannella.

È fra le spezie più amate e ne basta un pizzico per insaporire pietanze, salse e bevande, cui dona una gustosa nota esotica

Ananas speziato

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 ananas * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 2 peperoncini piccanti freschi * 60 ml di latte di cocco non zuccherato * ½ cucchiaino di curcuma * 1 anice stellato * 3 chiodi di garofano * 1 stecca di cannella * 2 baccelli di cardamomo * 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato * 1 cucchiaio di zucchero * Olio di semi di arachidi

Tagliate a metà l'ananas, privatelo di buccia e torsolo e tagliatelo a pezzi. Metteteli in una casseruola con la curcuma e coprite a filo d'acqua. Chiudete in una garza, legata con un pezzetto di spago da cucina, l'anice, i chiodi di garofano, la cannella e i semi del cardamomo. Unite il sacchetto all'ananas, portate a bollore e cuocete 10 minuti. Strizzate il sacchetto per estrarre il sapore delle spezie e gettatelo. Fate appassire in una padella, con un filo d'olio, la cipolla e l'aglio, spellati e tritati, con lo zenzero e i peperoncini, mondati e affettati. Unite l'ananas con il suo liquido di cottura e lo zucchero, salate e cuocete 5 minuti. Versate il latte di cocco e fate sobbollire 5 minuti, mescolando, fino a che la salsa si addensa. Servite l'ananas caldo o freddo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
360 g di spaghetti * 100 g di cimette di broccoli * ½ cipolla rossa * 1 zucchina * ½ peperone rosso * ½ peperone giallo * 200 g di pomodori datterini * 1 carota * 1 spicchio d'aglio * 12 olive nere * 1 cucchiaino di curcuma * 1 ciuffo di prezzemolo * Vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale

Pulite e tagliate a dadini i peperoni, la carota e la zucchina. Sciacquate i broccoli e i pomodorini. Spellate e tritate la cipolla. Sbucciate e schiacciate l'aglio e fatelo dorare in una padella ampia con un filo d'olio. Aggiungete la dadolata di verdure, le cimette di broccoli, i pomodorini, le olive, un pizzichino di curcuma (presa dal totale) e fate insaporire. Sfumate con il vino e regolate di sale. Nel frattempo, portate a bollore abbondante acqua salata, con la curcuma rimasta. Lessatevi gli spaghetti, scolateli al dente e ripassateli nella padella con le verdure. Fate saltare qualche istante e spegnete. Completate con la cipolla, il prezzemolo e servite.

Spaghetti alle verdure

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Cozze cremose

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg di cozze pulite * 100 ml di panna fresca * 2 spicchi d'aglio * 1 cucchiaino di curcuma * 100 ml di vino bianco * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private le cozze delle barbe e lavatele. Versatele in un tegame ampio con un filo d'olio, il vino, gli spicchi d'aglio spellati e schiacciati e i gambi del prezzemolo. Mettete il coperchio e fate aprire a fuoco medio le cozze, scuotendo ogni tanto il tegame. Sgocciolate le cozze, trasferitele in una terrina e copritele con pellicola a contatto. Filtrate il liquido di cottura e riversatelo nel tegame. Portatelo a bollore, unite la panna, la curcuma e fate sobbollire qualche minuto. Riunite le cozze (a piacere, tutte o in parte sgusciate) e lasciate insaporire qualche istante. Regolate se occorre di sale, pepate a piacere e completate con le foglie del prezzemolo tritate.

Cous cous con pesche

Preparazione 10 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g di cous cous * 2 pesche bianche * 4 cucchiai di yogurt greco * 1 cucchiaino di curcuma * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Disponete il cous cous in una ciotola, cospargetelo con metà della curcuma, sale, pepe e mescolate. Versate 350 ml di acqua bollente e un filo d'olio, mescolate, coprite e fate gonfiare 10 minuti. Intanto, sbucciate e private dei noccioli le pesche. Tagliatele a dadini e rosolatele 10 minuti in una padella con un filo d'olio. Sgranate con una forchetta il cous cous, conditelo con un filo d'olio, regolate se occorre di sale e completate con le pesche, lo yogurt, la curcuma rimasta e, a piacere, corolle o petali di fiori eduli.

Nastri di mais

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
350 g di farina di mais macinata fine * 1 cucchiaino di curcuma * Fiori eduli secchi * Olio extravergine d'oliva * Sale

In una ciotola, versate 300 g di farina di mais, la curcuma e un pizzico di sale, quindi aggiungete a filo 400 ml di acqua tiepida, poca alla volta, mescolando fino a ottenere un impasto omogeneo. Coprite e fate riposare per 20 minuti. Mescolate una presa di fiori secchi con il resto della farina di mais. Stendete l'impasto con il mattarello, tra 2 fogli di carta da forno, fino a ottenere una sfoglia sottile. Spolverizzatela con il mix di farina di mais e fiori, poi tagliatela a nastri larghi circa un cm e sistemateli man mano su una placca, rivestita di carta da forno. Irrorate con un filo d'olio, spolverizzate un pizzico di sale (possibilmente in fiocchi) e infornate 20 minuti a 200°.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di riso Basmati * 2 cosce di pollo disossate * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 300 g di pomodori pelati * 2 cucchiaini di curcuma * 400 ml di brodo di pollo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate il pollo a pezzi e conditeli in una terrina con sale, pepe e un cucchiaino di curcuma. Sciacquate il riso in un colino, sotto l'acqua corrente. Fate appassire in una casseruola la cipolla e l'aglio, spellati e tritati, con un filo d'olio. Versate il riso e fatelo insaporire qualche istante nel soffritto. Spolverizzate con la curcuma rimasta, mescolate, versate il brodo caldo, mettete il coperchio e cuocete a fuoco molto dolce 20-25 minuti dal bollore, finché il riso ha assorbito tutto il brodo. Intanto, rosolate i pezzi di pollo in una padella con un filo d'olio, dorandoli su tutti i lati. Unite i pelati spezzettati e cuocete 15 minuti. Sgranate il riso, regolate se occorre di sale e servitelo con il pollo.

Basmati e pollo

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Crumble di zucchine

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 zucchine grandi * 100 g di provola * 1 cucchiaino di curcuma * 4 cucchiai di pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate le zucchine e riducetele con una mandolina a filetti sottili. Mescolatele in una ciotola con olio e sale. Sistemate su una placca, coperta con carta da forno, 4 anelli di metallo e dividetevi metà delle zucchine. Coprite con la provola a fettine e le zucchine rimaste. Mescolate in una ciotolina il pangrattato (se possibile, grossolano) con la curcuma, un pizzico di sale e un filo d'olio. Cospargetelo sulle zucchine e infornate 15 minuti a 200°, finché il crumble è dorato. Sfornate, trasferite i crumble nei piatti, sfilate gli anelli e servite.

Risotto al merluzzo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Vialone nano * 2 filetti di merluzzo * 1 cipolla * 1 cucchiaino di curcuma * 1,2 l di brodo di vegetale * 1 ciuffo di aneto * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe rosa

Immergete il pesce nel brodo caldo, portate lentamente a bollore, cuocete 5 minuti, poi scolate il pesce e tenetelo da parte, in caldo, coperto da un bicchiere del suo brodo. Fate appassire in un tegame la cipolla, spellata e tritata, con un filo d'olio. Tostate il riso, spolverizzate con la curcuma e portate a cottura con il resto del brodo caldo. Spegnete, unite una noce di burro, mescolate, regolate di sale, coprite e fate riposare 2 minuti. Intanto, private il pesce di pelle e lische. Servitelo con il risotto, ciuffetti di aneto e una macinata di pepe rosa.

Cimette arrosto

Preparazione 10 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 cavolfiore * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaio di pangrattato * ½ cucchiaino di curcuma * 1 ciuffo di timo * Peperoncino in fiocchi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Dividete il cavolfiore a cimette e sciacquatele. Mescolatele in un ciotola con l'aglio, spellato e tritato fine. Unite il pangrattato, la curcuma, una presa di peperoncino, olio, sale e pepe. Foderate di carta da forno una teglia, disponete il cavolfiore in un unico strato, unite qualche rametto di timo e arrostite 20-25 minuti in forno a 180°, rigirando le cimette un paio di volte finché sono tenere e ben rosolate.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di cimette di broccoli * 1 mango * 150 g di ricotta * 1 uovo * 90 g di parmigiano reggiano grattugiato * Pangrattato * 2 spicchi d'aglio * 1 spicchio d'aglio * 60 ml di latte di cocco non zuccherato * 1 cucchiaio di salsa di soia * ½ cucchiaino di curcuma * Peperoncino in polvere * 2 cucchiai di zucchero di canna * 1 cucchiaio di succo di lime * Burro * Sale

Lavate i broccoli e lessateli in acqua salata. Scolateli e frullateli nel mixer con la ricotta, il parmigiano, l'uovo e 2 cucchiai di pangrattato, per ottenere un composto omogeneo. Imburrate 4 stampini, spolverizzateli di pangrattato, riempiteli con il composto e disponeteli in una teglia con 2-3 dita d'acqua sul fondo. Cuocete a bagnomaria in forno a 180°, per circa 30 minuti. Nel frattempo, sbucciate il mango, privatelo del nocciolo, tagliate la polpa a dadini e frullateli nel mixer con il latte di cocco, lo zucchero, il succo di lime, la soia, la curcuma, una presa di peperoncino e l'aglio rimasto, spellato. Servite i flan con la salsa e, a piacere, dadini di mango e broccoli lessati.

Flan di broccoli

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

GAMBERI
irresistibile sapore di mare

Spiedini al pesto

Preparazione **20 minuti**
Tempo di cottura **5 minuti**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di gamberi sgusciati * 1 mazzetto di basilico * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaio di pinoli * 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * ½ limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Frullate nel mixer il basilico con l'aglio spellato, i pinoli, il parmigiano, 2 cucchiai d'olio e un cucchiaio di succo di limone fino a ottenere un pesto omogeneo. Regolate di sale e pepate. Private i gamberi del filo nero, sciacquateli e marinateli nel pesto per 20 minuti, in frigo. Infilateli sugli spiedini e cuoceteli su una piastra o una griglia, a fuoco alto, 4-5 minuti, girandoli una volta.

Cocco e zenzero

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di code di gamberi * 250 g di riso Basmati * 200 ml di latte di cocco * 1 cucchiaino di curry * 2 cm di zenzero fresco * 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro * 1 spicchio d'aglio * 2 cucchiaini di amido di mais * 1 ciuffo di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sciacquate il riso in un colino. Mettetelo in una casseruola con 500 ml di acqua salata, coprite, portate a bollore e cuocete 10 minuti. Spegnete e fate riposare coperto 10 minuti. Intanto, sgusciate i gamberi lasciando attaccate le codine, privateli del filo nero e lavateli. Spellate e tritate aglio e zenzero. Dorateli in una padella con un filo d'olio e un rametto di timo. Spolverizzate con il curry, unite il concentrato e il latte di cocco, salate e portate a bollore. Sciogliete l'amido con un cucchiaio d'acqua fredda, versate in padella e fate addensare. Aggiungete i gamberi e cuocete 5 minuti. Servite con il riso e timo fresco.

Si cuociono in pochi minuti così da gustarli ancora croccanti. Da provare nell'originale plum cake e nelle sfiziose crocchette

Ceviche nei lime

Preparazione
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di gamberi sgusciati * 2 cipollotti rossi * 3 lime * 2 gambi di sedano * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private i gamberi del filo nero e sciacquateli. Lavate i lime, tagliateli a metà e svuotateli della polpa, lavorando su una ciotola per raccogliere il succo. Passate la polpa al setaccio, ricavando anche questo succo, e unitelo a quello nella ciotola. Aggiungete i cipollotti e il sedano, mondati e tagliati a rondelle, i gamberi, un filo d'olio, sale, pepe e mescolate. Fate riposare in frigo per 30 minuti. Servite il ceviche nei mezzi lime, con parte del succo della marinata e il prezzemolo.

Plum cake a sorpresa

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di gamberi sgusciati * 3 uova * 200 g di farina, più quella per lo stampo * 50 ml vino bianco * 50 ml panna fresca * 80 g di burro, più quella per lo stampo * 1 cucchiaino di lievito in polvere * 1 ciuffo di dragoncello * Olio extravergine d'oliva * Sale * 1 cucchiaino di pepe misto in grani

Private i gamberi del filo nero, lavateli e fateli marinare un'ora in una terrina con i grani di pepe pestati nel mortaio, il dragoncello tritato, sale e un filo d'olio. Lavorate nel mixer il burro morbido con le uova, il vino e la panna. Aggiungete la farina setacciata con il lievito, salate e amalgamate. Trasferite in una ciotola e incorporate i gamberi. Versate il composto in uno stampo da plum cake, imburrato e infarinato. Infornate 40 minuti a 180º. Sfornate e fate raffreddare prima di sformare il cake.

Intingolo creolo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
700g di gamberi sgusciati * 1 peperone verde * 2 cipollotti * 1 cipolla * 1 gambo di sedano * 1 spicchio d'aglio * 500 g di pomodori pelati * 2 foglie di alloro * 1 cucchiaino di farina * 240 ml di brodo di pollo * 1 ciuffo di timo * 1 ciuffo di prezzemolo * Peperoncino in polvere * 100 ml di vino bianco * Burro * Sale e pepe

Pulite peperone, cipollotti, sedano e tagliateli a dadini. Spellate e tritate aglio e cipolla. Fateli appassire in una padella con una noce di burro. Unite le verdure a dadini e rosolate 5 minuti. Mescolate in una ciotola la farina con le foglioline del timo, una presa di peperoncino, sale e pepe.

Versate il mix nella padella e mescolate. Sfumate con il vino, fate evaporare, unite il brodo, i pelati, l'alloro e cuocete 25 minuti a fuoco dolce. Eliminate l'alloro e unite i gamberi, privati del filo nero e sciacquati. Cuocete per altri 5 minuti e completate con il prezzemolo tritato.

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
500 g di gamberetti sgusciati * 4 cetrioli grandi * 1 avocado * 2 spicchi d'aglio * 80 g di panna acida * 2 lime * 1 mazzetto di dragoncello * Curcuma * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate il lime, grattugiate la scorza e spremete il succo. Tagliate l'avocado a metà, snocciolatelo, sbucciatelo e passatelo al mixer con il succo del lime, la panna, una presa di sale e uno spicchio d'aglio spellato, per ottenere una crema. Trasferitela in una ciotola, coprite e mettete in frigo. Pulite il mixer e frullate 2-3 foglie di dragoncello con 4-5 cucchiai d'olio. Private i gamberetti del filo nero e lavateli. Fate dorare in una padella l'aglio rimasto, spellato e schiacciato, con un filo d'olio. Unite i gamberetti puliti, sale, un pizzichino di curcuma e saltate 4-5 minuti. Pelate i cetrioli, tagliateli a trancetti ed eliminate con uno scavino la parte centrale con i semi. Allineateli su un vassoio e farciteli con la crema di avocado (potete usare, a piacere, una tasca da pasticciere). Completate con l'olio al dragoncello, i gamberi, un pizzichino di curcuma, la scorza di lime e altro dragoncello fresco.

Trancetti con avocado

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

GAMBERI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di gamberi sgusciati * 1 fetta di pancarrè * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 spicchio d'aglio * 1 uovo * Farina * Pangrattato * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Private i gamberi del filo nero e sciacquateli. Tagliatene 4 a pezzetti. Tritate i gamberi rimasti nel mixer con il pancarrè spezzettato, l'aglio spellato, il prezzemolo, sale e pepe. Trasferite il trito in una ciotola, coprite con pellicola e lasciate riposare in frigo per un'ora. Sbattete l'uovo in una terrina, allargate uno strato di farina in un piatto e uno di pangrattato in un altro. Prelevate un cucchiaio di impasto, inserite all'interno un pezzetto di gambero, formate una crocchetta e passatela nella farina, nell'uovo e nel pangrattato. Posatela su un vassoio, rivestito di carta da forno, e proseguite fino a esaurire il composto. Friggete le crocchette di gamberi, poche per volta, in una padella a bordi alti con abbondante olio ben caldo. Scolatele con un mestolo forato, su carta da cucina, e servitele calde.

Crocchette prezzemolate

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Risotto alla pescatora

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Vialone nano * 300 g di code di gamberi * 1 kg di cozze pulite * 1 cipollotto * 1 spicchio d'aglio * Peperoncino in polvere * 1 ciuffo di prezzemolo * 10 cm di alga kombu * 100 ml di vino bianco * 1 l di brodo di pesce o vegetale * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete l'alga a bagno nel brodo caldo. Private dei filamenti le cozze, lavatele e fatele aprire con un filo d'olio in una casseruola, con il coperchio. Intanto, sgusciate i gamberi lasciando attaccate le codine, privateli del filo nero e sciacquateli. Togliete le cozze dalla casseruola (tenetela da parte), filtrate il liquido di cottura e sgusciate parte dei molluschi. Scolate l'alga e tagliatela a striscioline. Scaldate nella casseruola un filo d'olio e scottate 2 minuti i gamberi. Teneteli da parte e unite il cipollotto mondato e affettato, l'aglio spellato e tritato e il peperoncino sbriciolato. Versate il riso, fate tostare un minuto. Sfumate con il vino, unite l'alga, il liquido delle cozze e portate a cottura bagnando poco per volta con il brodo caldo. A 2-3 minuti da fine cottura, riunite gamberi. Al termine, aggiungete le cozze, mescolate delicatamente e spegnete. Unite una noce il burro, il prezzemolo tritato, una macinata di pepe, rigirate e servite.

Insalata di frutta

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di gamberi sgusciati * 2 kiwi * 1 pompelmo rosa * ½ melagrana * 1 lime * 1 ciuffo di coriandolo o prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Private i gamberi del filo nero e lessateli 4-5 minuti in acqua bollente salata. Scolate e fate raffreddare. Pelate al vivo il pompelmo ricavando gli spicchi privi di pellicine, poi tagliateli a pezzetti. Sbucciate e affettate i kiwi. Sgranate la melagrana. Riunite la frutta e i gamberi in una insalatiera. Condite con il succo del lime, un filo d'olio e un pizzico di sale. Completate con coriandolo o prezzemolo e servite.

Gratin con capesante

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 capesante * 200 g di gamberi * 200 g di filetto di salmone * 200 g di besciamella * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 spicchio d'aglio * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Staccate le capesante dai gusci e lavatele. Sciacquate anche i gusci e fateli scolare capovolti su carta da cucina. Eliminate pelle e lische del salmone e tagliate la polpa a pezzetti. Private i gamberi del filo nero e sciacquateli. In una padella, fate dorare l'aglio, spellato e schiacciato, con un filo d'olio. Aggiungete il salmone, i gamberi e le capesante, fate insaporire un minuto e spegnete. Salate, pepate e fate intiepidire. Eliminate l'aglio, unite la besciamella, regolate di sale e pepe e mescolate. Dividete il composto nelle conchiglie, allineatele su una placca e fatele gratinare qualche minuto sotto al grill, finché sono dorate in superficie. Sfornate, completate con il prezzemolo e servite il gratin ben caldo.

Zuppetta indiavolata

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
600 g di code di gamberi * ½ peperone rosso * 1 pomodoro * 1 cipollotto * 2 spicchi d'aglio * ½ limone * 1 cucchiaino di paprica * Peperoncino in polvere * 1 mazzetto di prezzemolo * 500 ml di brodo vegetale * 100 ml di vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sgusciate i gamberi lasciando attaccate le codine, privateli del filo nero e sciacquateli. Metteteli in una terrina e spolverizzateli con una presa di peperoncino, la paprica, un ciuffetto di prezzemolo tritato e un pizzico di sale. Unite gli spicchi d'aglio, spellati e affettati. Irrorate con un filo d'olio e il succo del limone. Coprite e fate marinare 20 minuti. Sbollentate il pomodoro, spellatelo, privatelo di semi e acqua e tagliate la polpa a dadini. Riducete a dadini anche il peperone pulito. Mondate il cipollotto e tritatelo. In un tegame, con un filo d'olio, scottate un minuto i gamberi, scolati dalla marinata (tenetela da parte). Sgocciolateli e fate appassire nel tegame il cipollotto, con poco altro olio. Sfumate con il vino, unite i peperoni, la marinata e fate insaporire 5 minuti. Aggiungete il pomodoro, il brodo e portate a bollore. Fate sobbollire 10 minuti, riunite i gamberi e cuocete altri 2-3 minuti. Servite la zuppetta ben calda, con prezzemolo tritato fresco e una macinata di pepe.

Ananas da scoprire

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di riso integrale * 500 g di gamberetti sgusciati * 2 ananas baby * 1 carota * 1 scalogno * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 2 cucchiai di salsa di soia * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lessate il riso in acqua salata. Nel frattempo, lavate gli ananas, tagliateli a metà per il lungo e ricavate la polpa. Privatela del torsolo e riducetela a dadini. Private i gamberetti del filo nero e sciacquateli. Raschiate e riducete a dadini la carota. Spellate e tritate scalogno e aglio. Scolate il riso. Scaldate un filo d'olio in una padella ampia o in un wok e saltate i gamberetti 2-3 minuti. Teneteli da parte, unite il trito e fatelo appassire. Aggiungete il riso, i dadini di ananas, peperoncino a piacere e fate saltare, mescolando, per un paio di minuti, finché il riso è ben caldo. Insaporite con la salsa di soia, riunite i gamberetti, mescolate e spegnete. Dividete il riso nei mezzi ananas, guarnite con il prezzemolo e servite.

PEPERONI
i tre colori della bontà

Scodelline imbottite

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g di riso Basmati * 250 g di polpa di agnello macinata * 200 g di feta * 4 peperoni rossi * 200 g di pomodorini ciliegia * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 cucchiaino di cumino in polvere * 1 cucchiaino di coriandolo in polvere * 1 cucchiaino di origano secco * Cannella in polvere * 20 g di uvetta * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lessate il riso in acqua salata, scolatelo al dente e fatelo intiepidire. Intanto, mettete l'uvetta a bagno in acqua tiepida. Lavate i peperoni, tagliate le calotte ed eliminate filamenti e semi. Disponete i peperoni e le calotte in una pirofila oliata, che li contenga a misura, e salateli internamente. Spellate e tritate l'aglio. Fatelo appassire in una padella con un filo d'olio. Aggiungete la carne, il cumino, il coriandolo, l'origano, un pizzico di cannella, uno di sale e rosolate 5 minuti. Unite i pomodori, lavati e tagliati a spicchietti, e l'uvetta strizzata. Fate insaporire qualche istante e spegnete. Tagliate la feta a dadini e unitene 2/3 al riso. Aggiungete la carne, mescolate e farcite i peperoni. Coprite con alluminio e infornate 40 minuti a 180°. Scoprite, cospargete con la feta rimasta e rimettete in forno circa 15 minuti. Cospargete con il prezzemolo e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 peperone rosso * ½ peperone giallo * ½ peperone verde * 1 melanzana * 1 cipolla * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 cucchiaino di semi di cumino * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale

Spellate e affettate la cipolla. Fatela appassire con un filo d'olio in una tajine o in un tegame di coccio. Lavate e mondate gli ortaggi, affettate la melanzana e il peperone rosso, riducete i peperoni rimasti a tocchetti. Unite nel tegame le verdure, salate e spolverizzate con peperoncino e cumino. Fate insaporire, bagnate con un filo d'acqua, mettete il coperchio e cuocete a fuoco dolce per circa 30 minuti, mescolando ogni tanto. Spegnete, completate con il prezzemolo tritato e servite a piacere caldo, tiepido o a temperatura ambiente.

Tajine con melanzane

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 40 minuti

Rossi, verdi o gialli, si possono preparare in tanti modi che ne esaltano il gusto deciso. Sono speciali nella frittata e col baccalà

Tian alle patate

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 peperoni rossi * 2 patate * 2 zucchine * 1 melanzana lunga * 2 cipolle * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di timo * 1 rametto di alloro * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le patate, tagliatele a rondelle sottili, tuffatele 5 minuti in acqua salata e scolatele. Fate appassire le cipolle, spellate e affettate, in una padella con una noce di burro, a fuoco basso e mescolando, finché sono molto morbide. Intanto, lavate, mondate e affettate i peperoni, le zucchine e la melanzana. Stendete le cipolle sul fondo di una pirofila imburrata. Disponete i peperoni, le zucchine, le melanzane e le patate, alternandoli, fino a riempire la teglia. Inserite tra le verdure qualche foglia di alloro, cospargete con sale, pepe, le foglioline del timo e l'aglio, spellato e tritato. Condite con un filo d'olio. Coprite con alluminio e infornate circa 15 minuti a 200°. Eliminate l'alluminio e proseguite la cottura altri 25 minuti.

Pesto e polpette

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 g di polpa di pollo macinata * 1 peperone rosso * 8 patatine novelle * 1 scalogno * 1 cucchiaio di pinoli * 3 cucchiai di pesto * 1 uovo * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di maggiorana * Qualche foglia di rucola * 50 g di pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Impastate in una ciotola la carne con lo scalogno spellato e tritato, l'uovo, il pangrattato, un cucchiaio di pesto, il prezzemolo tritato, sale e pepe. Modellate le polpette e disponetele in una pirofila unta d'olio. Mescolate in una ciotola le patate, lavate e tagliate a metà per il lungo, con il peperone, pulito e ridotto a tocchetti. Unite il pesto rimasto e un filo d'olio, regolate di sale, pepate e distribuite gli ortaggi nella pirofila. Cospargete con i pinoli e infornate 30-35 minuti a 180°. Sfornate e completate con la rucola, sciacquata e asciugata, e ciuffetti di maggiorana.

Fusilli al caprino

Preparazione **15 minuti**
Tempo di cottura **25 minuti**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di fusilli * 160 g di caprino * ½ peperone verde * ½ peperone rosso * 1 scalogno * 1 ciuffo di basilico * Origano secco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate lo scalogno, affettatelo e doratelo in una padella con un filo d'olio. Unite i peperoni mondati e tagliati a dadini, sale, pepe e cuocete 10 minuti. Intanto, mescolate in una ciotola il caprino con una presa di origano e un filo d'olio, per ottenere una crema. Unitela ai peperoni, mescolate, spegnete e trasferite il condimento in una terrina. Nel frattempo, lessate i fusilli in acqua salata. Stemperate il condimento nella terrina con un filo di acqua della pasta. Scolate i fusilli al dente, trasferiteli nella terrina, mescolate, completate con pepe e basilico e servite.

Gazpacho pepato

Preparazione 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,5 kg di pomodori * 1 cetriolo * 1 peperone verde * 2 cipollotti * Aceto bianco * 1 peperoncino piccante fresco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbollentate i pomodori, spellateli, privateli dei semi e tagliateli a pezzi. Pulite il cipollotto e il peperoncino, sbucciate il cetriolo e affettateli. Mondate il peperone, tagliatelo a filetti, tenetene da parte alcuni per guarnire e mettete il resto nel frullatore con le altre verdure preparate. Frullate fino a ottenere una crema e conditela con olio, sale, pepe e una spruzzata di aceto. Tenete in frigo un'ora prima di servire con una macinata di pepe e i filetti di peperone tenuti da parte.

Frittata con mais

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 uova * 300 g di peperoni * 2 patate * 1 cipolla * 150 g di mais al naturale * 2 cucchiai di panna acida * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate le patate in acqua salata, scolandole un po' al dente. Pelatele e fatele intiepidire. Mondate i peperoni e riduceteli a dadini piccoli. In una padella, fate appassire la cipolla, spellata e tritata, con un filo d'olio. Unite i peperoni, sale, pepe e cuocete coperto 10-15 minuti. Unite il mais e le patate, tagliate anch'esse a dadini. Mescolate, spegnete e fate intiepidire. Sbattete le uova in una ciotola, aggiungete le verdure, regolate di sale e pepe e versate in una teglia unta d'olio. Infornate 20 minuti a 180°. Sfornate e completate con la panna acida e il prezzemolo tritato.

Peperonata e uova

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 uova * 3 peperoni rosso, giallo e verde * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di timo * 1 cucchiaino di zucchero * Aceto bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire la cipolla, spellata e affettata, in una padella con un filo d'olio, un rametto di timo e l'aglio spellato. Unite i peperoni puliti e tagliati a listarelle, sale, pepe e cuocete 15-20 minuti. Aggiungete un cucchiaio di aceto, lo zucchero e cuocete 5-10 minuti. Intanto, portate a bollore in una casseruolina un litro d'acqua con un cucchiaio di aceto. Sgusciate un uovo in un piattino. Regolate il fuoco al minimo, mescolate l'acqua per creare un piccolo vortice, versatevi l'uovo, raccogliete l'albume intorno al tuorlo con un cucchiaio e cuocete 3-5 minuti. Scolate con un mestolo forato e preparate allo stesso modo le altre uova. Salatele e servitele con i peperoni e timo fresco.

Con i ceci e il curry

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 peperone rosso * 1 carota * 1 patata * 1 zucchina * 1 spicchio d'aglio * 150 g di ceci lessati * 1 cucchiaio di zenzero fresco tritato * 120 ml di latte di cocco non zuccherato * 1 cucchiaino di pasta di curry rosso * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 lime * Olio extravergine d'oliva * Sale

Tagliate a dadini la carota raschiata, la patata sbucciata e rosolatele 10 minuti in un tegame con un filo d'olio e l'aglio, spellato e tritato. Aggiungete il peperone e la zucchina, puliti e tagliati a dadini, lo zenzero e continuate la cottura 10 minuti. Mescolate il latte di cocco e la pasta di curry e versateli nel tegame insieme ai ceci. Portate a bollore, abbassate la fiamma e cuocete altri 10 minuti. Regolate di sale, spruzzate con il succo del lime e guarnite con il prezzemolo.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta * 2 peperoni rossi * 100 g di pomodorini ciliegia * 1 scalogno * 100 g di scamorza * 200 ml di panna fresca * 3 uova * 1 ciuffo di basilico * Burro * Sale e pepe

Srotolate la pasta e trasferitela in una teglia, lasciandola sulla sua carta da forno. Bucherellatela, copritela con altra carta, una manciata di legumi secchi e infornate 10 minuti a 200°. Sfornate, eliminate legumi e carta e lasciate intiepidire. Fate appassire in una padella, con una noce di burro, lo scalogno spellato e tritato. Unite i peperoni, puliti e tagliati a dadini, sale, pepe e cuocete 15 minuti. In una ciotola, mescolate le uova con la panna, la scamorza a dadini e i pomodorini, lavati e tagliati a spicchietti. Unite i peperoni tiepidi e il basilico spezzettato, regolate di sale e versate sulla brisée. Rimettete la quiche in forno per circa 25 minuti.

Quiche ortolana

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 15 minuti

Muffin saporiti

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di falde di peperoni rosso, giallo e verde * 200 g di farina, più quella per gli stampini * 3 uova * 80 g di grana padano grattugiato * 100 ml di latte * 1 bustina di lievito in polvere * Burro * 100 ml di olio di semi di girasole * Sale e pepe

Sciacquate le falde di peperoni e mettetele in una teglia, rivestita di carta da forno, con la pelle verso l'alto. Arrostitele in forno a 210° finché la pelle annerisce. Sfornate, coprite con alluminio, fate intiepidire, poi spellate e tagliate a dadini le falde. Sbattete le uova in una ciotola con il latte e l'olio versato a filo. Unite la farina setacciata con il lievito, il grana e mescolate. Incorporate i peperoni, regolate di sale e pepate. Imburrate e infarinate una placca da muffin, dividete l'impasto negli stampini e infornate a 180° per circa 35 minuti.

Nidi di baccalà

Preparazione 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di baccalà già bagnato * ½ peperone rosso * ½ peperone verde * 1 pomodoro * 1 cipollotto * 200 g di fagioli cannellini lessati * 1 ciuffo di basilico * 1 mazzetto di germogli * 1 lime * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private il baccalà di pelle e lische (per il consumo a crudo, deve essere tenuto 96 ore in freezer e scongelato in frigo), poi tagliatelo a fettine sottili. Mondate i peperoni, lavate il pomodoro e riduceteli a dadini. Mescolateli in una ciotola con i cannellini, il cipollotto pulito e tritato, il basilico sminuzzato, qualche germoglio, il succo del lime, sale, pepe e un filo d'olio. Aiutandovi con un coppapasta, formate nei piatti 4 nidi con le fettine di baccalà e farciteli con le verdurine. Completate con un giro d'olio e guarnite, a piacere, con foglie di rucola o misticanza.

PEPERONI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 peperoni colorati (rossi, gialli e verdi) * 1 peperoncino piccante fresco * 1 spicchio d'aglio * 200 g di scamorza * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mondate i peperoni e riduceteli a listarelle. Disponetele in una teglia con un filo d'olio. Unite il peperoncino tagliato a rondelle e l'aglio, spellato e affettato. Condite con olio, sale, pepe e mescolate. Allargate bene i peperoni nella teglia e infornate per 20-25 minuti a 200°. Tagliate la scamorza a lamelle, spargetele sui peperoni e ripassate in forno 5 minuti, il tempo di lasciar sciogliere il formaggio. Sfornate e servite immediatamente.

Gratin con scamorza

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Merluzzo in pirofila

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di merluzzo * 1 peperone verde * 2 pomodori * 1 cipolla * 1 ciuffo di basilico * 1 cucchiaino di patè di olive * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate e riducete a listarelle il peperone; lavate i pomodori, spellate la cipolla e tagliateli a spicchi. Mescolate gli ortaggi in una teglia con olio, sale, pepe e basilico sminuzzato. Infornate 20 minuti a 180°. Stemperate il patè di olive in una tazzina con 3-4 cucchiai di olio. Private i filetti di pesce di pelle e lische e disponeteli sulle verdure. Irrorate con l'olio alle olive, pepate e ripassate in forno 10 minuti. Servite con basilico fresco e, a piacere, un contorno di patate novelle arrosto.

TARTELLETTE
piccole, dolci e super golose

Ai lamponi e confettura

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g di lamponi * 100 g di burro, più quello per gli stampini * 175 g di farina, più quella per la lavorazione * 2 cucchiai di zucchero a velo, più quello per guarnire * 1 uovo * 6 cucchiai di confettura di lamponi

Impastate nel mixer o a mano la farina, setacciata con lo zucchero a velo, e il burro freddo a dadini fino a ottenere un composto sabbioso. Aggiungete l'uovo e impastate per compattare. Formate un panetto, avvolgetelo in pellicola e fate riposare in frigo un'ora. Stendete la pasta sul piano infarinato, ricavate 6 dischi e foderate altrettanti stampini imburrati. Bucherellate il fondo, coprite con dischetti di carta da forno e legumi secchi e infornate 10 minuti a 200°. Eliminate legumi e carta e rimettete in forno 5-10 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Scaldate la confettura in pentolino con un cucchiaio d'acqua, poi frullate con un mixer a immersione e filtrate il composto attraverso un setaccio, per ottenere una gelatina liscia. Lavate i lamponi, disponeteli sulle tartellette, spennellate con la gelatina tiepida, fate raffreddare e spolverizzate di zucchero a velo.

Albicocche e mandorle

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta * 250 g di confettura di albicocche * 12 albicocche * 30 g di mandorle a lamelle * Zucchero a velo

Lavate le albicocche, tagliatele a metà e privatele dei noccioli. Srotolate la sfoglia, ricavate 6 dischi e trasferiteli su una placca, rivestita di carta da forno. Bucherellate il fondo, rialzate leggermente i bordi e distribuite la confettura e le albicocche. Spolverizzate di zucchero a velo, cospargete con le mandorle e infornate le tartellette a 200° per circa 20 minuti.

Con frolla, sfoglia o involucri creativi, queste tortine mignon risultano sempre irresistibili

TARTELLETTE DOLCI

Con crema al cocco

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta frolla pronta * 60 g di farina di cocco * 30 g di farina autolievitante * 60 g di burro, più quello per gli stampini * 60 g di zucchero semolato * 6 cucchiai di confettura di lamponi * 1 uovo * Latte * Cocco in scaglie per guarnire * Zucchero a velo

Srotolate la sfoglia, ricavate 6 dischi, foderate altrettanti stampini imburrati e stendete sul fondo un velo di confettura. Lavorate il burro morbido con lo zucchero, incorporate l'uovo sbattuto, la farina autolievitante setacciata, quella di cocco e poco latte, se occorre, per ottenere una crema morbida. Distribuitela negli stampini e infornate 15-20 minuti a 190°, finché le tartellette sono dorate. Lasciatele raffreddare , sformatele, spolverizzatele di zucchero a velo e decoratele con scaglie di cocco.

Pistacchio e ciliegie

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta frolla pronta * 40 g di cioccolato bianco * 25 g di pasta di pistacchi * 300 g di ciliegie * 80 ml di panna fresca * 3 cucchiai di granella di pistacchi * Farina * Burro

In una ciotola, sciogliete a bagnomaria il cioccolato bianco. Toglietelo dal bagnomaria e mescolatelo con la pasta di pistacchi. Portate quasi a bollore la panna in un pentolino, versatela sul cioccolato e mescolate per ottenere una crema liscia e omogenea. Fate raffreddare e passate in frigo 2 ore. Rivestite con la pasta frolla 6 stampini, imburrati e infarinati. Bucherellate il fondo, coprite con dischetti di carta da forno, una manciata di legumi secchi e infornate 10 minuti a 180°. Eliminate legumi e carta e rimettete in forno altri 5-10 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Lavate le ciliegie e snocciolatele. Riempite le tartellette con la crema al pistacchio. Guarnite con le ciliegie, la granella di pistacchi e servite.

TARTELLETTE DOLCI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta * 3 limoni * 3 uova * 120 g di zucchero * 100 g di panna acida * Farina * Burro

Imburrate e infarinate 6 stampini. Rivestiteli con altrettanti dischi ricavati dalla pasta brisée. Bucherellate il fondo, coprite con dischetti di carta da forno, legumi secchi e infornate 5 minuti a 180°. Togliete legumi e carta e fate intiepidire. Intanto, lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. Mescolate in una ciotola le uova con lo zucchero, la panna acida, la scorza e il succo. Versate la crema nelle tartellette e rimettete in forno altri 20 minuti circa, finché è rassodata. Sfornate, fate raffreddare e guarnite a piacere con spicchietti di limone.

Delizia limonata

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Con yogurt ai mirtilli

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta frolla pronta * 250 ml di yogurt * 70 g di mirtilli * 50 g di zucchero * 1 cucchiaino di agar agar * Farina * Burro

Ricavate dalla frolla 6 dischi e trasferiteli in altrettanti stampini, imburrati e infarinati. Bucherellate il fondo, coprite con carta da forno, legumi secchi e infornate 10 minuti a 200°. Sfornate, eliminate legumi e carta e rimettete in forno 5-10 minuti. Lavate raffreddare. Lavate i mirtilli, tenetene da parte qualcuno per guarnire e frullate gli altri. Passate il frullato al setaccio e mescolatelo in una terrina con yogurt e zucchero. Stemperate in 50 ml di acqua l'agar agar, portate quasi a bollore, spegnete e incorporate il mix alla crema. Distribuite la crema nelle crostatine, guarnite con i mirtilli tenuti da parte e lasciate rassodare in frigo almeno 2 ore prima di servire.

Crespelle e mele rosse

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
3 mele rosse * 120 g di farina di grano saraceno * 2 uova * 230 ml di latte * 120 g di confettura di albicocche * Zucchero a velo * Burro * Sale

Sbattete in una terrina uova e farina con una presa sale. Stemperate con il latte e 10 g di burro fuso. Coprite con pellicola e fate riposare in frigo 2 ore. Diluite la pastella con 90 ml di acqua. Versatene un mestolino in una padellina antiaderente unta con poco burro. Cuocete la crespella 1-2 minuti per lato, fatela scivolare su un piatto e proseguite fino a esaurire la pastella. Trasferite le crespelle negli stampini imburrati e stendetevi la confettura. Lavate le mele, privatele dei torsoli, affettatele, dividetele negli stampini, spolverizzate di zucchero a velo e infornate 15 minuti a 180°.

Fichi, more e lamponi

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta frolla pronta * 8 fichi * 125 g di lamponi * 125 g di more * 3 cucchiai di confettura di more * Zucchero a velo * Farina * Burro

Rivestite 6 stampini, imburrati e infarinati, con dischi ricavati dalla pasta frolla. Bucherellate il fondo e stendete un velo di confettura. Lavate e tagliate a spicchi i fichi. Sciacquate more e lamponi. Dividete la frutta negli stampini, spolverizzate di zucchero a velo e infornate a 180° per 20 minuti.

TARTELLETTE DOLCI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta frolla pronta * 8 albicocche * 125 g di farina di nocciole * 50 g di farina 00, più quella per gli stampini * 125 g di burro, più quello per gli stampini * 125 g di zucchero a velo * 2 uova * Confettura di albicocche * Sale

Srotolate la pasta frolla, ricavate 4 dischi e rivestite altrettanti stampini, imburrati e infarinati. Bucherellate il fondo e stendete un velo di confettura. Montate il burro con lo zucchero e un pizzico di sale. Unite le uova, poi la farina di nocciole e la farina 00 setacciata. Amalgamate e versate la crema negli stampini. Lavate e asciugate le albicocche, dividetele a metà, privatele dei noccioli e disponetele nelle tartellette, sulla crema. Infornate a 180° per 20-25 minuti.

Nocciole e albicocche

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

Meringate mignon

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta frolla pronta * 120 ml di succo di limone, più quello per la meringa * 245 g di zucchero * 3 uova * 2 albumi (circa 70 g) * 175 g di burro, più quello per gli stampini

Srotolate la frolla, ricavate 6 dischi e sistemateli in 6 stampini imburrati. Bucherellate il fondo, coprite con carta da forno e legumi secchi e infornate 10 minuti a 180°. Eliminate legumi e carta e rimettete in forno altri 5 minuti. Mescolate in un pentolino le uova con 120 g zucchero e il succo di limone. Portate a bollore mescolando. Spegnete, incorporate il burro a pezzetti, lasciate intiepidire e versate nelle tartellette. Fate raffreddare e passate in frigo. In una casseruola, portate a bollore 40 ml di acqua con 100 g di zucchero (se avete un termometro da cucina, deve segnare 121°). Intanto, montate gli albumi con lo zucchero rimasto. Versate a filo lo sciroppo ancora caldo, continuando a montare. Aggiungete qualche goccia di succo di limone e lavorate finché la meringa è raffreddata. Dividetela a ciuffi sulle tartellette e passate pochi minuti sotto al grill, finché la meringa è dorata.

Banane e cioccolato

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
* 1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 1 banana * 150 g di cioccolato fondente * 100 ml di panna fresca * ½ limone * Mandorle a lamelle

Srotolate la sfoglia. Lasciandola sulla sua carta, ricavate 6 triangoli, ripiegate i bordi a formare un cordoncino e, aiutandovi con la carta, trasferiteli su una placca. Bucherellate il fondo e infornate 20 minuti a 180°. Sfornate e fate raffreddare. Intanto, tritate il cioccolato e mettetelo in una ciotola. Scaldate la panna al limite del bollore, versatela sul cioccolato e mescolate per scioglierlo. Fate raffreddare e versate nei triangoli. Sbucciate la banana, affettatela e spruzzate le fette con qualche goccia di succo del limone. Disponetele nelle tartellette, guarnite con le mandorle e servite.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
* 1 rotolo di pasta brisée pronta * 160 g di zucchero * 240 g di panna fresca * Farina * 60 g di burro, più quello per gli stampini

Versate lo zucchero in una casseruola a fondo spesso e fatelo caramellare fino a ottenere un colore ambrato. Nel frattempo, scaldate la panna fino al bollore. Levate il caramello dal fuoco e versate a filo la panna bollente (attenzione a eventuali schizzi caldi), continuando a mescolare finché la crema è liscia. Incorporate il burro a dadini, rigirando per scioglierlo, e lasciate raffreddare. Srotolate la pasta frolla, ricavate 6 dischi e rivestite altrettanti stampini imburrati e infarinati. Bucherellate il fondo, coprite con carta da forno e legumi secchi, infornate 10 minuti a 180°, eliminate legumi e carta e proseguite la cottura 5-10 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Distribuite la crema al caramello nelle tartellette e accompagnate, a piacere, con panna montata.

Caramello alla panna

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Direttrice responsabile
ROSSELLA RASULO

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci
(caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi
(caposervizio - coordinatrice spettacolo)
Maria Elena Barnabi (caposervizio)
Francesco Gironi (caposervizio)
Roberta Spadotto (caposervizio)
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati
Federica Berto
Valentina Mariani
Silvia M. Reppa

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Rossella Brambilla
(segretaria del direttore)
Tiziana Maccarini

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Cristina Moroni (Senior Product
Manager)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 25/2022
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE
© 2012 Hearst Magazines Italia SpA - via Roberto Bracco, 6 - 20159 Milano

DISTRIBUZIONE: Per l'Italia: m-Dis Distribuzione Media SpA
via Cazzaniga 19 - 20132 Milano - tel.02.2582.1,

Stampa: Arti Grafiche Boccia - via Tiberio Claudio Felice 7 - 84131 - Salerno
Printed in Italy

Federazione Italiana
Editori Giornali